



## YOGA TRIFFT COACHING: EINE BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Ihr Interesse an Menschen führte Sandra und Michael Walkenhorst zu Pädagogik und Psychologie – und letztlich auf den Yogaweg.

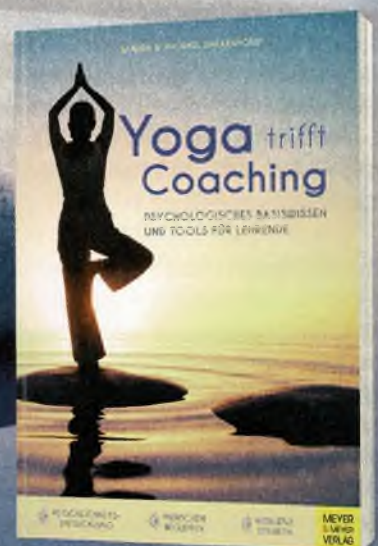
**SIE SELBST KAM VOR 25 JAHREN DURCH EINEN BANDSCHEIBENVORFALL ZUM YOGA.** Heute beobachtet die Yogalehrerin Sandra Walkenhorst veränderte Beweggründe: „Nicht mehr nur Knie, Rücken, Schulter oder der Wunsch nach mehr Beweglichkeit bringen die Menschen auf die Matte, sondern vor allem Stress“, sagt die gelernte Sozialpädagogin, die im hessischen Griesheim das Institut Ahimsa leitet. „Burnout-Syn-drome, Schlafstörungen oder Sinnkrisen bewegen die Menschen nach etwas zu suchen, dass sie in ihren (Veränderungs-) Prozessen unterstützt“, ergänzt ihr Mann und Co-Autor Michael Walkenhorst. In seinem Buch „Yoga trifft Coaching“ beschreibt das Paar die hilfreiche Wechselwirkung zweier Systeme, die vordergründig erst mal nicht viel gemeinsam haben. Doch der aus dem Yoga bekannte innere Weg der Selbsterforschung muss

nicht ganz allein vor sich gehen. „Wir glauben, dass das eine das andere nicht ausschließt“, sagt Michael Walkenhorst. „Sicher enthält die innere Arbeit intime Momente, die ich ganz mit mir selbst ausmache. Gleichzeitig erleben wir immer wieder dieselben Dinge und stecken manchmal in Mustern fest. Da hilft eine begleitende Instanz, die vielleicht die richtigen Fragen stellt oder Ideen zum Perspektivenwechsel geben kann.“ „Yoga trifft Coaching“ richtet sich vor allem an Yogalehrende. „Wir sollten uns immer wieder damit auseinandersetzen, warum wir unterrichten wollen“, empfiehlt Sandra Walkenhorst, die sich unter anderem in der Kinderyoga-Ausbildung engagiert. „Wir bleiben immer auch Lernende. Im Zentrum unserer Arbeit stehen die Einzigartigkeit jedes Menschen. Selbstfürsorge und Selbstschutz. In der Gestalttherapie spricht man dann von

einem wahrhaftigen Kontakt zwischen zwei Menschen, wenn ihnen bewusst ist, wo sie anfangen und wo sie aufhören. Eine wichtige Kompetenz in der Arbeit mit Menschen ist es für uns also, auf sich selbst zu achten, die eigenen Grenzen zu kennen und wahrzunehmen, was wir selbst brauchen.“

**Sandra und Michael Walkenhorst: „Yoga trifft Coaching“ (Meyer & Meyer, 26 Euro)**

Es gibt noch nicht viele deutschsprachige Bücher, die die hilfreiche Verbindung von Yogaphilosophie und westlicher Psychologie beschreiben – dieses baut eine wichtige Brücke. Dabei bleibt eines wesentlich: Der individuelle Weg.







## YOGA TRIFFT COACHING: EINE BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Ihr Interesse an Menschen führte Sandra und Michael Walkenhorst zu Pädagogik und Psychologie – und letztlich auf den Yogaweg.

**SIE SELBST KAM VOR 25 JAHREN DURCH EINEN BANDSCHEIBENVORFALL ZUM YOGA.** Heute beobachtet die Yogalehrerin Sandra Walkenhorst veränderte Beweggründe: „Nicht mehr nur Knie, Rücken, Schulter oder der Wunsch nach mehr Beweglichkeit bringen die Menschen auf die Matte, sondern vor allem Stress“, sagt die gelernte Sozialpädagogin, die im hessischen Griesheim das Institut Ahimsa leitet. „Burnout-Syn-drome, Schlafstörungen oder Sinnkrisen bewegen die Menschen nach etwas zu suchen, dass sie in ihren (Veränderungs-) Prozessen unterstützt“, ergänzt ihr Mann und Co-Autor Michael Walkenhorst. In seinem Buch „Yoga trifft Coaching“ beschreibt das Paar die hilfreiche Wechselwirkung zweier Systeme, die vordergründig erst mal nicht viel gemeinsam haben. Doch der aus dem Yoga bekannte innere Weg der Selbsterforschung muss

nicht ganz allein vor sich gehen. „Wir glauben, dass das eine das andere nicht ausschließt“, sagt Michael Walkenhorst. „Sicher enthält die innere Arbeit intime Momente, die ich ganz mit mir selbst ausmache. Gleichzeitig erleben wir immer wieder dieselben Dinge und stecken manchmal in Mustern fest. Da hilft eine begleitende Instanz, die vielleicht die richtigen Fragen stellt oder Ideen zum Perspektivenwechsel geben kann.“ „Yoga trifft Coaching“ richtet sich vor allem an Yogalehrende. „Wir sollten uns immer wieder damit auseinandersetzen, warum wir unterrichten wollen“, empfiehlt Sandra Walkenhorst, die sich unter anderem in der Kinderyoga-Ausbildung engagiert. „Wir bleiben immer auch Lernende. Im Zentrum unserer Arbeit stehen die Einzigartigkeit jedes Menschen, Selbstfürsorge und Selbstschutz. In der Gestalttherapie spricht man dann von

einem wahrhaftigen Kontakt zwischen zwei Menschen, wenn ihnen bewusst ist, wo sie anfangen und wo sie aufhören. Eine wichtige Kompetenz in der Arbeit mit Menschen ist es für uns also, auf sich selbst zu achten, die eigenen Grenzen zu kennen und wahrzunehmen, was wir selbst brauchen.“

**Sandra und Michael Walkenhorst: „Yoga trifft Coaching“ (Meyer & Meyer, 26 Euro)**

Es gibt noch nicht viele deutschsprachige Bücher, die die hilfreiche Verbindung von Yogaphilosophie und westlicher Psychologie beschreiben – dieses baut eine wichtige Brücke. Dabei bleibt eines wesentlich: Der individuelle Weg.

